المعلومات الغذائية

الكمية لكل 100 g

سعرات حرارية 251

دهون مشبعة	1.4 g
دهون غير مشبعة متعددة	1 g
دهون أحادية عدم التشبع	0.7 g
دهن تقابلي	0 g
كولوسترول	0 mg
صوديوم	20 mg
بوتاسيوم	1.329 mg
سكريات	64 g
ألياف غذائية	25 g
سكر	0.6 g
بروتين	10 g

فيتامين ألف	547 IU
كالسيوم	443 mg
فيتامين D	0 IU
كوبالامين	0 ug
فيتامين C	0 mg
حديد	9.7 mg
فيتامين B6	0.3 mg
مغنيسيوم	171 mg

الوزن التقريبي 430 g